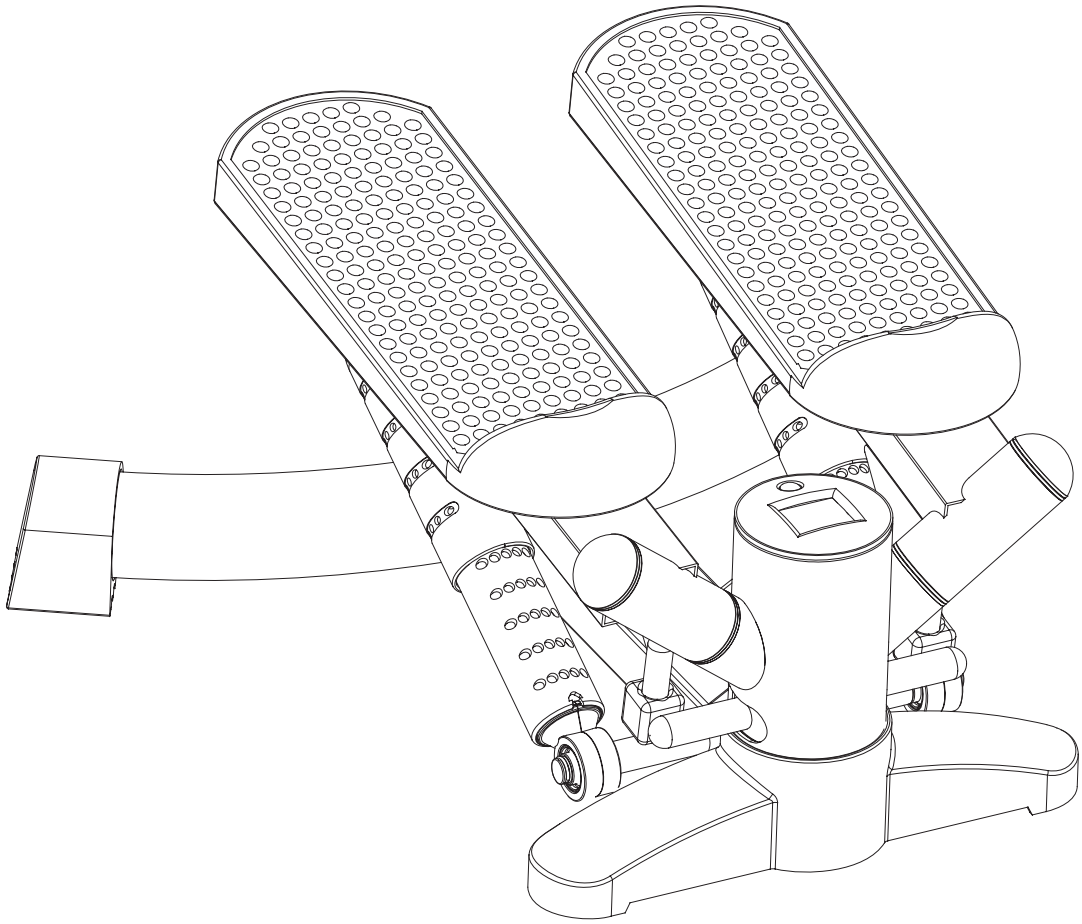
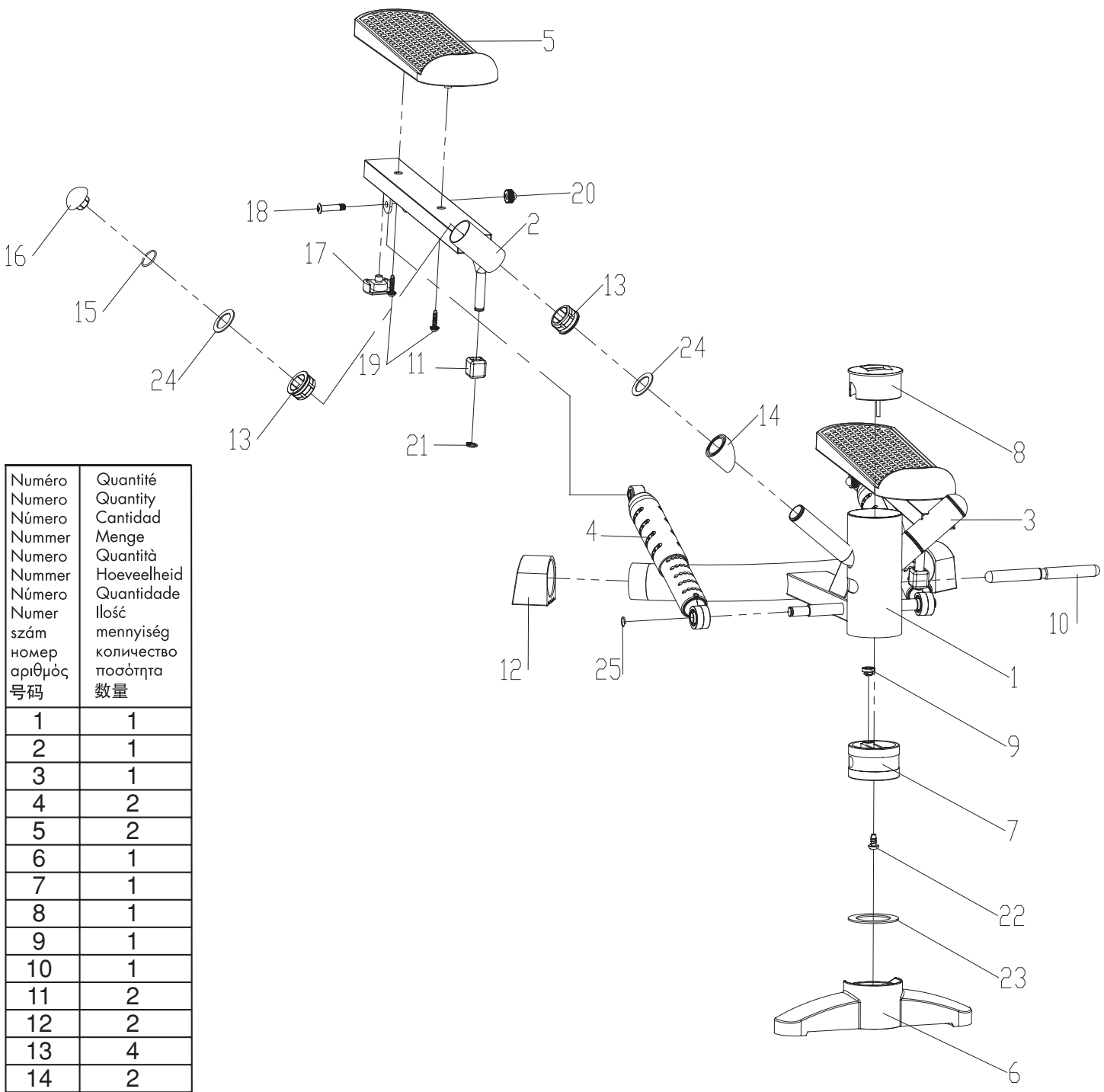
ST 270

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
使用说明书



DOMYOS



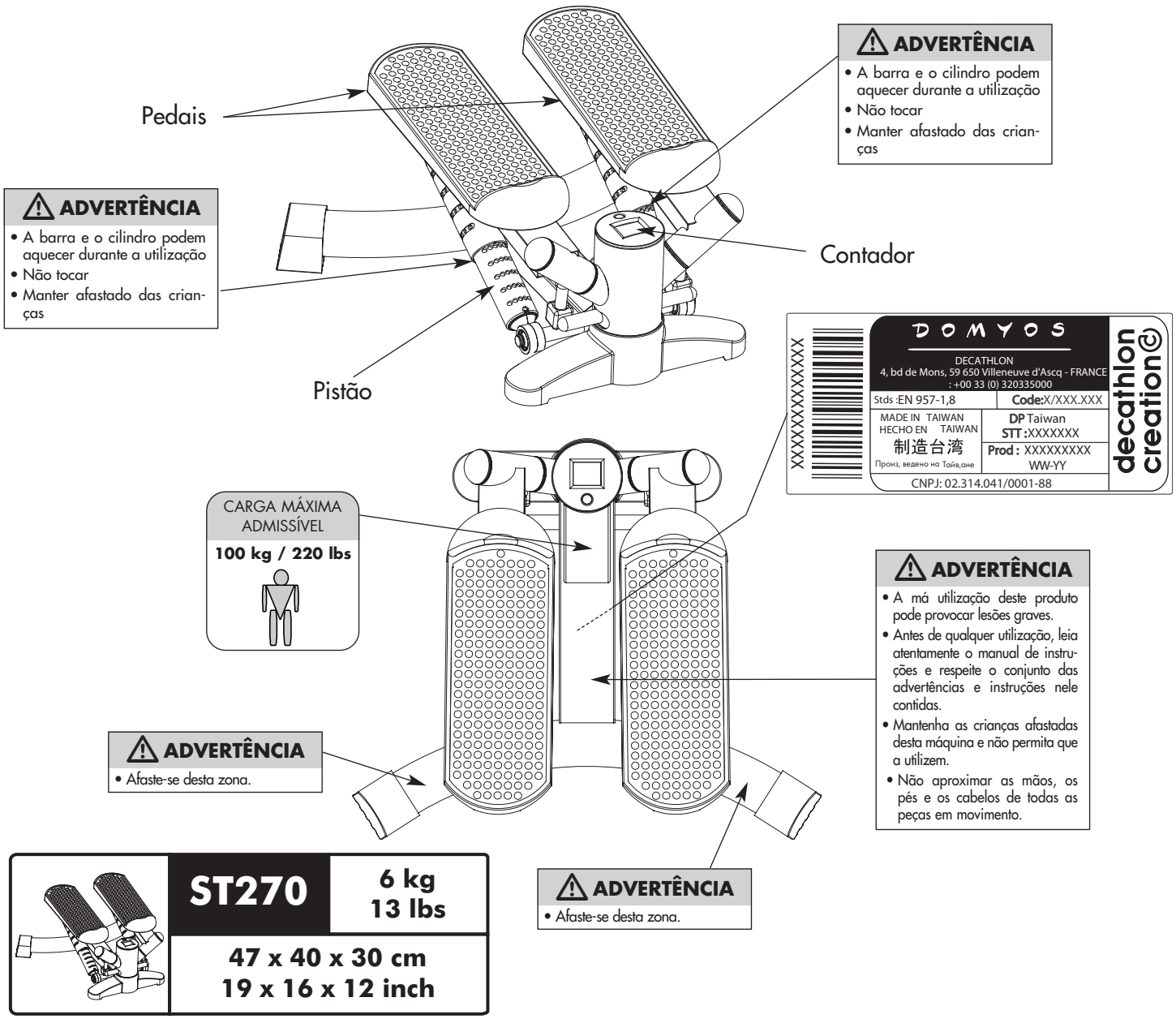
Numéro Numero Número Nummer Numero Nummer Número Numer szám номер αριθμός 号码	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Ilość mennyiség количество ποσότητα 数量
1	1
2	1
3	1
4	2
5	2
6	1
7	1
8	1
9	1
10	1
11	2
12	2
13	4
14	2
15	2
16	2
17	2
18	2
19	4
20	2
21	4
22	1
23	1
24	4
25	2

P O R T U G U Ê S

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança.
Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas treinem no domicílio.
Os nossos produtos são criados por desportistas para desportistas.
Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS.
Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS.
Se desejar escrever-nos, pode enviar-nos um e-mail para o seguinte endereço: www.decathlon.com
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

APRESENTAÇÃO

O stepper é um simulador de subida de escadas com bombas hidráulicas que permitem efectuar este esforço no local.
O stepper é um aparelho de treino cardíaco. Pelo princípio de trabalho de treino cardíaco (exercício aeróbico),
o stepper permite melhorar a sua resistência (capacidade máxima de absorção de oxigénio), a sua condição física e a sua queima de calorias
(controlo e perda de peso em associação com uma dieta). Para além dos benefícios cardiovasculares e respiratórios do exercício,
o stepper tonifica nádegas, ancas, coxas e barriga das pernas através de um gesto sem impacto.


Pedais
Pistão
Contador
⚠ ADVERTÊNCIA
• A barra e o cilindro podem aquecer durante a utilização
• Não tocar
• Manter afastado das crianças
⚠ ADVERTÊNCIA
• A barra e o cilindro podem aquecer durante a utilização
• Não tocar
• Manter afastado das crianças
DOMYOS
DECATHLON
4, bd de Mons, 59 650 Villeneuve d'Ascq - FRANCE
: +00 33 (0) 320335000
Stds :EN 957-1,8
Code:X/XXX.XXX
MADE IN TAIWAN
HECHO EN TAIWAN
制造台湾
Произ, ведено на Тайв,ане
DP Taiwan
STT :XXXXXXX
Prod : XXXXXXXXX
WW-YY
CNPJ: 02.314.041/0001-88
decathlon creation©
CARGA MÁXIMA ADMISSÍVEL
100 kg / 220 lbs
⚠ ADVERTÊNCIA
• A má utilização deste produto pode provocar lesões graves.
• Antes de qualquer utilização, leia atentamente o manual de instruções e respeite o conjunto das advertências e instruções nele contidas.
• Mantenha as crianças afastadas desta máquina e não permita que a utilizem.
• Não aproximar as mãos, os pés e os cabelos de todas as peças em movimento.
⚠ ADVERTÊNCIA
• Afaste-se desta zona.
⚠ ADVERTÊNCIA
• Afaste-se desta zona.

ST270	6 kg 13 lbs
47 x 40 x 30 cm 19 x 16 x 12 inch	

ACERTO

Certifique-se de que os pés estão bem encaixados nos espaços previstos para esse efeito. Este produto não é regulável em intensidade.

ADVERTÊNCIA

Advertência: para reduzir o risco de lesões graves, leia as seguintes precauções de emprego importantes antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções deste manual antes de utilizar o produto. Utilize somente este aparelho de acordo com o descrito neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do produto.

2. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.

3. A Domyos descarta-se de qualquer responsabilidade por queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou qualquer bem, tendo como origem a má utilização deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.

4. O produto destina-se exclusivamente a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.

5. Utilize este aparelho em espaços fechados, ao abrigo da humidade e das poeiras, sobre uma superfície plana e sólida e num local suficientemente extenso. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente à volta do aparelho que lhe permita efectuar os movimentos de deslocação com segurança total. Proteja o solo de forma a que o ST 270 não o danifique.

6. É da responsabilidade do utilizador assegurar--se da boa manutenção do aparelho. Antes de cada utilização, verifique se os elementos antiderrapantes conservam o bom estado. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.

7. Em caso de degradação do seu aparelho, mande substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço de Assistência Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação completa.

8. Não armazene o produto num ambiente húmido (borda da piscina, casa de banho…), evite expor o seu ST 270 aos raios solares e a um calor superior a 50° C ou 122° F.

9. Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo.

10. Se sentir dor ou tiver vertigens durante a prática do exercício, pare imediatamente, descanse e consulte o seu médico.

11. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho.

12. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para certificar-se de que não existem contra-indicações; e particularmente se não praticar desporto há já muitos anos.

13. Não faça modificações no seu produto.

14. Peso máximo do utilizador: 100 kg – 220 libras.

AVISO

Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isso é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou que tiveram problemas de saúde anteriormente. Leia todas as instruções antes da utilização. A DECATHLON declina toda a responsabilidade por qualquer ferimento corporal ou dano provocado nos bens resultante da utilização deste produto.

CONSERVAÇÃO

O ST 270 requer apenas o mínimo de manutenção. Se desejar limpá-lo, use uma esponja e água limpa para todas as partes do seu ST 270, excepto os macacos. Estes últimos devem ser limpos com um pano seco.

UTILIZAÇÃO

O stepper está equipado com pedais dependentes um do outro. Assim, o sistema de travagem vai depender da velocidade que aplica durante o seu treino.

Para aumentar a intensidade aeróbica do exercício, efectue o exercício a um ritmo rápido (treino de, no mínimo, 20 minutos/dia). Para este tipo de exercício, treine-se 3 vezes por semana.

Para aumentar a tonicidade muscular, efectue o exercício rapidamente sob forma de séries entrecortadas de tempo de repouso. Para este tipo de exercício, pode treinar-se um dia em cada dois.

Comece sempre por se aquecer a um ritmo lento durante vários minutos.

ANTES DO IMPACTO, VOLTE A COLOCAR AS MARCHAS SOBRE A BASE para manter uma melhor eficácia do exercício e proteger as suas articulações.

Para obter um trabalho homogéneo das pernas e das nádegas, é necessário observar uma posição estritamente vertical (Posição de base). No entanto, o stepper pode permitir solicitações localizadas em certos grupos musculares.

CONTADOR ST 270

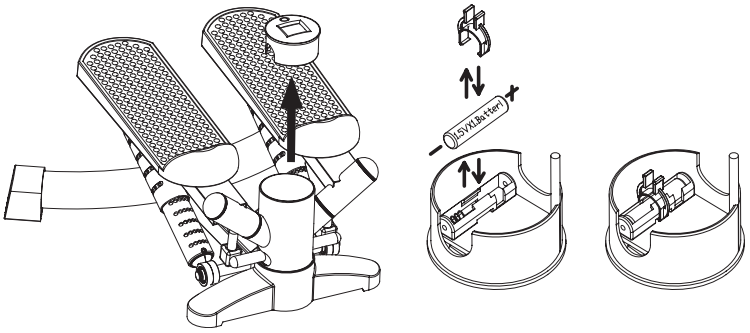
COLOCAÇÃO EM FUNCIONAMENTO:
Prima o botão até aparecer uma indicação ao lado da função que deseja utilizar.
Nota: prima o botão durante 3 segundos para repor o contador a zero antes de cada exercício.
Para activar o sistema, prima o botão da consola ou comece os exercícios.
O sistema passa automaticamente ao modo em espera se, após 4 minutos, não for detectado qualquer movimento.

FUNÇÕES:

SCAN :	permite a visualização automática e sequencial de cada função, com todas as 6 funções.
TIME/TEMPO :	Apresenta o tempo decorrido até 99:59min.
CAL/CALORIAS :	Calcula a perda estimada de calorias, com valores estabelecidos para um trabalho médio e um sujeito de corpulência e de força média. ***Não utilizar para fins terapêuticos.***
STRIDE MIN/Nº DE PASSOS POR MIN:	Conta o número de passos que efectua por minuto.
COUNT/Nº DE PASSOS TOTAL:	Permite acumular o número de passos efectuados a partir do primeiro treino.

PARA INSTALAR OU SUBSTITUIR A PILHA

- Retire o mecanismo do computador, deslocando-o do seu lugar.
- Instale ou troque por uma pilha de tipo 1,5V UM3 ou AA, respeitando as indicações da polaridade nos esquemas em baixo.
- Volte a montar o contador.
- Se a visualização não aparecer ou aparecer parcialmente, retire a pilha, aguarde 15 segundos e volte a colocá-la no lugar.
- Os valores de visualização são sistematicamente repostos a zero se retirar a pilha.
- Se não utilizar o contador durante um longo período, retire a pilha para evitar uma oxidação dos contactos, prejudicial ao bom funcionamento do seu aparelho.
- Para proteger o ambiente, recolha as pilhas usadas e deposite-as num terminal previsto para esse efeito.



NOTAS:
- Não são visualizadas informações no contador: Certifique-se de que a polaridade das pilhas é respeitada/As suas pilhas podem estar gastas; substitua-as.
- O contador está aceso, mas as funções continuam a zero: verifique se o conector está bem inserido na ficha situada na parte de trás do contador.

PRECAUÇÕES:
- Não expor ao sol.
- Não colocar em contacto com água.

Atenção: o cálculo das calorias gastas é uma estimativa e não pode ser considerado um dado médico.

Recomendamos que consulte o seu médico ou o seu nutricionista para adaptar a sua alimentação e os seus aportes energéticos à sua condição física e às actividades desportivas que planeia praticar.

RECICLAGEM : O símbolo do "caixote do lixo cortado" significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser descartados com os resíduos domésticos. Este são objecto de recolha selectiva específica. Deite as baterias fora, assim como todos os seus produtos electrónicos, no final da sua vida útil, em contentores específicos autorizados, a fim de serem reciclados. Esta valorização dos resíduos electrónicos permitirá proteger o ambiente e a sua saúde.

EXERCÍCIOS

Para obter um trabalho homogéneo das pernas e nádegas, manter uma posição estritamente vertical (posição de base). Contudo, o ST270 pode permitir solicitar zonas localizadas em alguns grupos musculares.

1• **POSIÇÃO DE BASE :** posição completamente vertical, costas direitas, abdominais contraídos, bacia para a frente, empurrar sobre os calcanhares, braços flectidos.

2• **LOCALIZAÇÃO DOS MÚSCULOS NA PARTE DE TRÁS DA COXA :** os músculos situados na parte de trás das coxas têm por papel flectir a perna e levar o calcanhar até à nádega. Com o ST270, basta então tentar reproduzir esse movimento do calcanhar para a coxa: para tal, incline-se ligeiramente para trás para obter uma posição meio-sentada, sem ficar demasiado inclinado.

3• **LOCALIZAÇÃO NOS MÚSCULOS DOS GLÚTEOS:**
Para acentuar o movimento nos glúteos, coloque os pés pela metade dos pedais e contraia os seus abdominais, para manter as costas direitas e evitar o arqueamento.

4• **LOCALIZAÇÃO NA BARRIGA DAS PERNAS:**
Para solicitar mais os músculos da barriga das pernas, basta trabalhar com a ponta do pé.

PRINCÍPIO GERAL DO TREINO CARDÍACO

Se for principiante, comece por treinar durante vários dias com uma resistência e velocidade de pedalagem fraca, sem forçar e fazendo, se necessário, intervalos de repouso. Aumente progressivamente o número ou a duração das sessões.

Manutenção/Aquecimento: Esforço progressivo a partir dos 10 minutos.
Para um trabalho que vise a manutenção da forma ou a reeducação física, pode treinar todos os dias durante dez minutos. Este tipo de exercício pretende estimular os seus músculos e articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física.

Trabalho aeróbico para se manter em forma: Esforço moderado durante um período de tempo bastante longo (de 35 min. a 1 hora).
Se desejar perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil forçar para além destes limites. É a regularidade do treino que permitirá obter os melhores resultados.
Efectue o exercício ao seu ritmo, mas, no mínimo, durante 30 minutos. Este exercício deve fazer surgir um ligeiro suor na pele, mas não deve ser, de forma nenhuma, esgotante. É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai obrigar o seu organismo a ir buscar energia às suas gorduras, desde que pedale mais de trinta minutos, três vezes por semana, no mínimo.

Treino aeróbico para resistência: Esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de treino visa o fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório.
O esforço é mais constante do que o trabalho para ficar em forma.
Durante os seus treinos, vai conseguir suportar esse esforço durante mais tempo, a um melhor ritmo. Pode treinar, no mínimo, três vezes por semana para este tipo de exercício.
O treino a um ritmo mais forçado (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) está reservado aos atletas e requer preparação adaptada.
Após cada treino, dedique alguns minutos a pedalar ou correr, diminuindo a velocidade para voltar à calma e reconduzir progressivamente o organismo a um estado de repouso.

GARANTIA COMMERCIAL

A DOMYOS garante este produto, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e por último a mão-de-obra a contar da data da compra, fazendo fé a data do talão da caixa. Esta garantia só se aplica ao primeiro comprador.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DOMYOS.

Todos os produtos aos quais a garantia é aplicável devem ser recepcionados pela DOMYOS num dos seus centros autorizados (1 loja DECATHLON), com os portes pagos, acompanhados da prova de compra.
Esta garantia não se aplica no caso de:
- Dano causado aquando do transporte
- Má utilização ou utilização anormal
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DOMYOS
- Utilização para fins comerciais do produto em questão

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias

DOMYOS, 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France

P O R T U G U Ê S

C A R D I O - T R A I N I N G

O TREINO CARDIO-TRAINING

O treino cardio-training é do tipo aeróbica (desenvolvimento em presença de oxigénio) e permite melhorar a sua capacidade cardiovascular. Mais exactamente, melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos. O treino cardio-training leva aos músculos o oxigénio do ar respirado. É o coração que pulsa este oxigénio em todo o corpo e em particular aos músculos que trabalham.

CONTROLE O SEU PULSO

Verificar o pulso periodicamente durante o exercício é indispens·vel para controlar o seu treino. Se não tiver um instrumento de medida electrônica, veja como fazer:

Para medir o seu pulso, coloque dois dedos a nível:

- do pescoço, ou abaixo da orelha, ou no interior do pulso ao lado do polegar.

Não aperte demais: uma grande pressão diminui o fluxo sanguíneo e pode baixar o ritmo cardíaco. Depois de contar as pulsações durante 30 segundos, multiplique por dois para obter o número de pulsações por minuto.

Exemplo : 75 pulsações contadas.

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A Fase de aquecimento: esforço progressivo.

O aquecimento é a fase preparatôria para qualquer esforço e permite ESTAR NAS CONDIÇÕES OPTIMAS para abordar o desporto. ... um MEIO DE PREVENÇÃO DOS ACIDENTES TENDINO-MUSCULARES. Apresenta dois aspectos: DESPERTAR O SISTEMA MUSCULAR e AQUECIMENTO GLOBAL.

1) O despertar do sistema muscular efectua-se durante uma SESSÃO DE EXTENSÕES ESPECÍFICAS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo de músculos entra em acção e as articulações são solicitadas.

2) O aquecimento global permite pôr progressivamente em acção o sistema cardiovascular e respiratório, para permitir melhor irrigação dos músculos e melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente longo: 10 min para uma actividade de desporto de lazer, 20 min para uma actividade de desporto de competição. De salientar que o aquecimento deve ser mais longo a partir de 55 anos e de manhã.

B Treino

O treino é a fase principal da sua actividade física. Graças ao seu treino, REGULAR, poderá melhorar a sua condição física.

- Trabalho anaeróbio para desenvolver a resistência.
- Trabalho aeróbio para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

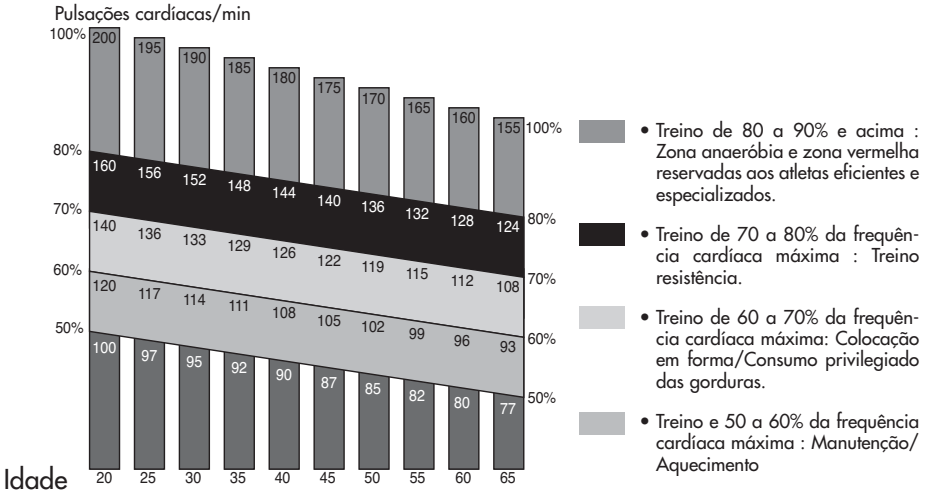
C Retorno ao calmo

Corresponde ao prosseguimento de uma actividade de baixa intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O RETORNO AO CALMO assegura o retorno ao "normal" do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos cuja acumulação é uma das causas importantes das dores musculares, quer dizer as cãibras e os grandes cansaços).

D Extensão

A extensão deve ser consecutiva à fase de retorno ao calmo enquanto as articulações estão quentes, para reduzir os riscos de ferimentos. A extensão depois do esforço reduz a RIGIDEZ MUSCULAR devida à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS e estimula a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

Zona de exercício


Pulsações cardíacas/min
100%
80%
70%
60%
50%
200 195 190 185 180 175 170 165 160 155
160 156 152 148 144 140 136 132 128 124
140 136 133 129 126 122 119 115 112 108
120 117 114 111 108 105 102 99 96 93
100 97 95 92 90 87 85 82 80 77
Idade
20 25 30 35 40 45 50 55 60 65
• Treino de 80 a 90% e acima : Zona anaeróbia e zona vermelha reservadas aos atletas eficientes e especializados.
• Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima : Treino resistência.
• Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Colocação em forma/Consumo privilegiado das gorduras.
• Treino e 50 a 60% da frequência cardíaca máxima : Manutenção/ Aquecimento

ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA AOS UTILIZADORES

A procura da forma deve ser praticada de modo CONTROLADO.

Antes de começar uma actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO sobretudo se não praticou desporto durante os últimos anos, se tiver mais de 35 anos, não estiver seguro da sua saúde ou seguir um tratamento médico.

ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.